



**LUST AUF BIO-KOCHEN
MIT SAISONALEN
BIO-LEBENSMITTELN**

Rezeptesammlung 2017



IMPRESSUM

Lust auf Bio-Kochen mit saisonalen Bio-Lebensmitteln Rezeptesammlung 2017

Herausgeber: Bio Ernte Steiermark

Krottendorferstraße 81

8052 Graz

T ++43 (0)316/8050-7145

F ++43 (0)316/8050-7140

E steiermark@ernte.at

www.ernte-steiermark.at

Gesamkoordination:

Ing. Elisabeth Kain

Grafik und Layout: 2Punkt Online Marketing (www.2punkt.at)

Fotos: Bio Ernte Steiermark

Graz, September 2017

Die Liste der Adressen erhebt keinen Anspruch auf

Vollständigkeit

© Bio Ernte Steiermark. Alle Rechte vorbehalten

BUNTER BIO-BLATTSALAT MIT MARINIERTEN BIO-ERDBEEREN



Lust auf Bio-Kochen mit saisonalen Bio-Lebensmitteln **Anna Ambrosch** kultiviert mit ihrem Team auf dem Bio-Bauernhof „Bio-Fuchs“ in Kainbach bei Graz herrliches Bio-Gemüse und schmackhaftes Bio-Obst. Handarbeit und sorgsamer Umgang mit allen Ressourcen der Natur zeichnen diese „Gemeinschaftsgetragene Landwirtschaft“ (GELAWI) aus. Das Motto: „Mit jedem Samen säen wir Zukunft!“ steht für Annas Wirken und Schaffen.

www.bio-fuchs.at

ZUTATEN

Marinierte Bio-Erdbeeren

- 100 g Bio-Erdbeeren
- etwas Bio-Leinsamenöl, Bio-Apfelmostessig
- diverse Bio-Blattsalate (Grazer Krauthäuptel, offener Krachsalat grün und rot, Eichblattsalat rot und grün, Lollo rossa und Lollo bionda, Forellenschluss und andere Romanasalate)
- Bio-Zuckererbsenschoten und Bio-Zuckererbsengrün
- bunte Bio-Mangoldstiele

Marinade

- 2 EL Bio-Kürbiskernöl
- 1 EL kaltgepresstes Bio-Leinsamenöl
- 1 EL kaltgepresstes Bio-Distelöl (variabel kaltgepresstes Bio-Rapsöl, kaltgepresstes Bio-Sonnenblumenöl)
- 4 EL Bio-Apfelmostessig
- Salz

Geröstete Bio-Samen

- 1 EL Bio-Kürbiskerne
- 1 EL Bio-Sonnenblumenkerne
- 1 EL Bio-Buchweizen
- etwas Bio-Sonnenblumenöl
- Salz
- essbare Bio-Blüten (Ringelblume, Kornblume, Damaszenerrose)

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und mit Leinsamenöl und Apfelmostessig eine halbe Stunde marinieren.

Salatköpfe in Blätter zerteilen, gründlich waschen, Salatblätter in mundgerechte Stücke reißen, Zuckererbsenschoten waschen, von Fäden befreien, Zuckererbsengrün waschen und zerpflücken.

Bunte Mangoldstiele waschen, würfelig schneiden.

Marinade aus verschiedenen Ölen, Essig und Salz bereiten.

In einer Pfanne Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne mit etwas Sonnenblumenöl bei schwacher Hitze ca. eine Minute rösten, die Buchweizenkörner dazugeben und weitere 2 Minuten rösten, etwas salzen (die Samen entwickeln so ein herrliches nußiges Aroma).

Essbare Blüten in Blütenblätter zerlegen und sauber verlesen.

In einer Salatschüssel Blattsalate, Zuckererbsenschoten, Zuckererbsengrün und Mangoldstielwürfel mischen, mit der Marinade abmachen. Marinierte Erdbeeren, geröstete Samen, und Blütenblätter auf dem Salat verteilen.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Anna Ambrosch** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-MOHNKUCHEN IM GLAS MIT BIO-ERDBEERSORBET



Sabrina und Manuel Mauerhofer sind Bio-Konditormeister aus Leidenschaft. Sie betreiben in Söding die einzige 100%ige Bio-Konditorei in der Steiermark.

Bio ist für "Die Tortenkomponisten" eine Selbstverständlichkeit. Dieser private Bio-Anspruch setzt sich in ihrem Unternehmen konsequent durch. Ob in der Bio-Schaukonditorei, im Bio-Kaffeehaus, im Bio-Shop oder in der Bio-Kaffeerösterei, nachhaltiger Umgang mit den Lebensgrundlagen ist die Triebfeder der beiden Konditoren.

www.dietortenkomponisten.at

ZUTATEN

Bio-Mohnkuchen im Glas

- 4 Rexgläser a'250 g Füllmenge (Deckel, Gummis, Klammern)
- Bio-Butter, Bio-Mandelblättchen oder Bio-Bröseln für die Form
- 110 g Bio-Butter
- 35 g Bio-Staubzucker
- Schale von einer halben Bio-Zitrone
- 1 Bio-Vanilleschote
- Prise Salz
- 4 Bio-Eier
- 90 g Bio-Kristallzucker
- 135 g Bio-Mohn
- 90 g Bio-Haselnüsse

Bio-Erdbeersorbet ohne Eismaschine

- 200 g tiefgekühlte Bio-Erdbeeren
- 100 g Bio-Schlagobers
- 100 g Bio-Läuterzucker (1 :1 Wasser mit Zucker)
- 1 Bio-Zitrone (Saft)

Bio-Erdbeersauce

- 100 g Bio-Erdbeeren
- 10 g Bio-Staubzucker
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- Frische Bio-Beeren und essbare Bio-Blüten

ZUBEREITUNG

4 saubere und trockene Rexgläser mit flüssiger Butter ausstreichen und mit Mandelblättchen austreuen. Butter mit Staubzucker, Zitronenschale, Mark der Vanilleschote und einer Prise Salz schaumig rühren. Dotter nach und nach beimgen.

Eiweiß mit Kristallzucker zu einem cremigen Schnee schlagen.

Beide Massen leicht vermischen, Mohn und Nüsse unterheben (ev. Schokostückchen oder Rosinen beimgen).

Vorbereitete Gläser bis zur Hälfte voll füllen mit Gummi, Deckel und Klammern verschließen.

Die Gläser in einen großen Topf geben, diesen mit heißem Wasser bis zu 2/3 der Gläserhöhe befüllen. Die Kuchengläser ca. 90-120 Minuten leicht köcheln und anschließend im Wasserbad auskühlen lassen. Diese Kuchen sind ca. 6 Monate haltbar. Zum Servieren Gläser leicht erwärmen, dann können die Kuchen gestürzt werden.

Tiefgekühlte Erdbeeren mit einem Stab- oder Standmixer mixen, Obers langsam beimgen mit Läuterzucker und Zitronensaft abschmecken. Das Sorbet kurz vor dem Servieren im Tiefkühler nochmals frieren, damit das Erdbeer-Sorbet die richtige Konsistenz hat. Die Erdbeeren mit dem Staubzucker pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

Mohnkuchen mit Erdbeersauce und frischen Beeren anrichten, Erdbeersorbet extra dazu reichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Sabrina und Manuel Mauerhofer** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-KRÄUTERHENDL MIT BIO-RHABARBER-CHUTNEY UND BIO-KURKUMAERDÄPFEL



Josef Schwarz verwöhnt seine Gäste im Berg-Gasthaus Luderbauer in Seiersberg mit biologischen Gerichten. Besonders Jungfamilien schätzen seine Küche, die durch einfache aber sehr schmackhafte Rezepte besticht. Vielfältige Bio-Lebensmittel untereinander zu kombinieren und das Experimentieren mit feinen Geschmacksnoten machen Josef Schwarz besondere Freude. Die saisonale Speisekarte spiegelt diese Leidenschaft wieder, setzt sich im Bio-Getränkeangebot fort und findet Anklang bei vielen Genuss-Freunden.

www.luderbauer.at

ZUTATEN

Bio-Kräuterhendl

- 1 Bio-Hendl (ca. 1,3-1,5kg)
- verschiedene Bio-Kräuter (Rosmarin, Oregano, Salbei, Petersilie, Estragon, Kerbel, Bohnenkraut)
- 3 Bio-Zitronen
- 3 Bio-Äpfel
- 4 Bio-Zwiebel
- Bio-Rapsöl
- Salz
- 30 g Bio-Butter

Bio-Kurkumaerdäpfel

- 500 g Bio-Erdäpfel
- etwas Bio-Rapsöl
- Bio-Kurkumapulver
- Salz

Bio-Rhabarber-Chutney

- 500 g Bio-Rhabarber
- 1 Bio-Paprika rot
- 50 g Bio-Butter
- 20 g Bio-Zucker
- ¼ l Bio-Apfelsaft
- 4cl Bio-Gin

ZUBEREITUNG

Hendl innen und außen sauber waschen, trocken tupfen, den Bauchraum salzen.

Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, Äpfel und Zitronen sauber waschen, in Spalten schneiden, mit Zwiebeln mischen.

Die Haut vom Hendl vorsichtig lösen und 2/3 der Kräutermischung unter der Haut verteilen. Die restlichen Kräuter zu Äpfeln, Zwiebeln, und Zitronen mischen und das Hendl mit 1/3 davon füllen. Den Rest der Fülle mit etwas Rapsöl in eine Bratpfanne geben, das gesalzene, gefüllte Hendl darauf legen, mit etwas flüssiger Butter bestreichen und bei 180° C im Backrohr ca. 40 Minuten braten.

Erdäpfel in der Schale weich kochen, schälen, mit etwas Rapsöl anbraten und mit Salz und Kurkuma würzen.

Rhabarber schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerne herausnehmen und in kleine Würfel hacken. Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen, Rhabarber und Paprikawürfel dazugeben, 2 Minuten köcheln lassen und danach mit etwas Gin flambieren.

Das fertige Hendl tranchieren, Bratenrückstand abseihen und die Hendlstücke mit Erdäpfel, Rhabarber-Chutney und der fruchtigen Sauce auf einem Teller dekorativ anrichten.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Josef Schwarz** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-KARFIOL-MOUSSE MIT BIO-HASELNÜSSEN UND FEINEM SALAT



Johann Wöls kocht in seinem Landgasthaus „Hubinger“ in Etmissl auf sehr hohem Niveau. Der Gault Millau-Hauben-Koch setzt durchgehend auf höchste Qualität und kocht deshalb mit biologischen Lebensmitteln. Sein handwerkliches Können gibt er gerne seinen Lehrlingen aber auch Interessierten in Themen- Kochkursen weiter. Liebevoll kreiert der Meister seine vollwertigen Gerichte und ist überzeugt, dass Bio nicht nur ein Trend ist, sondern dass sich Gutes und Wahres immer durchsetzt.

www.hubinger.com

ZUTATEN

Bio-Karfiol-Mousse

- 1/2 Bio-Karfiol (mittelgroß)
- Salz
- 2 Blatt Bio-Gelatine
- etwas Bio-Zitronensaft
- Salz
- weißer Bio-Pfeffer
- Bio-Muskatnuss
- 1/8 l Bio-Obers

Vinaigrette

- 80 g Bio-Rote Rüben Saft
- 30 g Bio-Apfelsaft
- 2 EL Bio-Haselnussöl
- 1/2 TL Bio-Honig

- 2 EL Bio-Haselnüsse
- etwas Bio-Blattsalat
- Bio-Kräuter (Kerbel, Kresse usw.)

ZUBEREITUNG

Karfiol in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser weich kochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 150 g weich gekochte und noch heiße Karfiolrosen mit Mixstab fein pürieren. Die ausgedrückten Gelatineblätter im heißen Karfiolpüree auflösen, die Karfiolmasse mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Das Karfiolpüree gut überkühlen und unter das nicht zu fest geschlagene Obers heben. Ringe von ca. 5 cm Durchmesser mit dem Mousse füllen und einige Stunden kalt stellen.

Rote Rüben und Apfelsaft etwas einkochen. Roterübensaftreduktion mit Honig, Zitronensaft, Salz und Haselnussöl zu einer Vinaigrette rühren und damit die restl. weich gekochten Karfiolröschen einige Stunden marinieren, bis sie rot gefärbt sind.

Haselnüsse hacken und in einer Pfanne trocken zu hellbrauner Farbe rösten.

Karfiolmousse aus den Ringen lösen und in den ausgekühlten Haselnüssen drehen.

Blattsalat waschen trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen.

Karfiolmousse auf einem Teller mit den roten Röschen und etwas Blattsalat dekorativ anrichten, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und mit den Kräutern der Saison garnieren.

Alternativ kann dieses Karfiolmousse mit geräuchertem Bio-Saibling oder einem Blatt Bio-Hirschschinken kredenzt werden.

Gutes Gelingen beim Nachkochen dieser herrlichen Vorspeise wünschen **Johann Wöls** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-KAROTTEN-KOHLRABI-RÖSTI MIT BIO-SCHNITTLAUCHDIP - BASISCH UND VEGAN



Gabi und Johann Ebner sind mit ihrem Bio-Geschäft „Biochi“ aus dem Zentrum von Schladming nicht mehr wegzudenken. Sowohl das biologische Vollsortiment, als auch die ausgezeichnete Bio-Küche zeichnen das „Biochi“ aus. Johann kocht täglich 2 basisch-vegane Mittagsmenüs und begeistert damit nicht nur LiebhaberInnen dieser Kostform sondern auch VerfechterInnen der Mischkost. Gabis Ernährungsberatung und Kochkure von Johann vervollständigen das ganzheitliche Angebot.

www.biochi.at

ZUTATEN

Bio-Karotten-Kohlrabi-Rösti

- 200 g Bio-Karotten
- 200 g Bio-Kohlrabi
- 25 g Bio-Leinmehl
- 75 ml Wasser
- 1 EL Bio-Kräutersalz
- 1 TL Bio-Kurkuma
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 1 El Bio-Estragon
- 1 El Bio-Petersilie
- 4 EL Bio-Olivenöl zum Braten

Bio-Schnittlauchdip

- 80 g Bio-Seidentofu
- 40 ml Bio-Hafer-Drink
- 1 TL Bio-Senf (mittelscharf)
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- 1 EL Bio-Apfeldicksaft
- 1 TL Bio-Kräutersalz
- ½ TL Bio-Galgant
- 100 ml Bio-Sonnenblumen- oder Bio-Rapsöl
- 2 EL Bio-Schnittlauch

- 1 EL Bio-Leindotteröl

ZUBEREITUNG

Karotten waschen, Kohlrabi schälen, beides grob raspeln. Das Leinmehl mit Wasser verrühren etwas quellen lassen (Leinmehl hat sehr gute Bindefähigkeit und viel Eiweiß)

Estragon und Petersilie waschen, trocken schleudern und hacken.

Das Gemüse nun mit gequollenem Leinmehl, den Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen gut verrühren. Mit feuchten Händen Rösti formen, diese in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten 4-5 Minuten braten. Alternativ können die Rösti im Backrohr bei 220° C Ober- und Unterhitze 8-10 Minuten gebacken werden (Backblech vorher etwas mit Olivenöl bestreichen).

Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls und des Schnittlauchs in einen Mixbecher geben. Den Mixer auf die höchste Stufe drehen. Nun das Öl langsam einfließen lassen (ähnlich wie bei der Zubereitung einer Mayonnaise).

Schnittlauch waschen, fein schneiden und 1 EL davon in den Dip mixen. Den restlichen Schnittlauch zum Garnieren verwenden.

Auf einem Teller Rösti und Dip dekorativ anrichten und die Rösti mit etwas Leindotteröl beträufeln.

Tolle Erfahrungen beim Ausprobieren dieses veganen Rezeptes wünschen **Gabi und Johann Ebner** sowie **Bio Ernte Steiermark**

BIO-MANGOLD-PIZZA MIT BIO-SPIEGELEI UND BIO-SPROSSEN



Gottfried Lagler ist es ein persönliches Anliegen, nur mit den besten Zutaten zu kochen. Ständig ist er auf der Suche nach neuen Geschmäckern, um besondere Erlebnisse auf die Teller der Gäste zu zaubern. Sein gemütliches Lokal Pizzeria Figaro in Gleisdorf ist wie ein kleines Museum mit seltenen Gegenständen aus vergangenen Tagen dekoriert und perfekt um die Seele baumeln zu lassen. Übrigens werden die Speisen und Getränke mit Hilfe der Sonnenenergie zubereitet und gekühlt.

www.solar-cafe.at

ZUTATEN

Bio-Pizzateig

- 500 g Bio-Weizenmehl Typ 700
- 250 g lauwarmes Wasser
- 20 g frische Bio-Germ
- 2 El Bio-Olivenöl oder Bio-Sonnenblumenöl
- 1 Tl Bio-Zucker
- 1 El Meersalz

Belag

- 400 g Bio-Mangold
- 200 g in Streifen geschnittenen Bio-Jungzwiebel oder würfelig geschnittene Bio-Zwiebel (je nach Saison)
- 4 El Bio-Olivenöl
- 200 g Hamburger Bio-Speckwürfel
- 4 Zehen Bio-Knoblauch
- Salz, Bio-Pfeffer
- 400 g Bio-Paradeissoße (abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Olivenöl) oder alternativ Tomatenmark
- 300 g Bio-Schafskäse
- 4 Bio-Eier
- Bio-Öl oder Bio-Butter für Spiegeleier
- 400 g Bio-Rettichsprossen
- Bio-Oregano

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel Mehl, Germ, Salz, Zucker mittels Kochlöffel gut vermischen. Wasser und Öl unterrühren. Teigmasse händisch oder in einer Küchenmaschine (Knethaken, langsame Stufe) kneten bis ein glatter Teig entsteht. Teig in vier Stücke teilen und zu glatten Kugeln formen. Mit feuchtem Tuch bedeckt 10-15 Minuten rasten lassen.

Mangold waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Speckwürfel mit Frühlingszwiebeln in Öl glasig anlaufen lassen. Gehackten Knoblauch kurz mitrösten. Mangold zugeben und bei niedriger Temperatur ca. 5 Min. dämpfen. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Teigkugeln mittels Rollholz rund ausrollen, gegebenenfalls mit den Händen zu runden Fladen ausziehen (Ø 28 cm). Pizzaböden auf Backblech legen (Backtrennpapier), mit Paradeissoße bestreichen, zuerst Mangold und dann kleinwürfeligen Schafskäse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backrohr (Ober-/Unterhitze) bei ca. 180°C 10 - 15 Minuten knusprig backen (Holzback-/Steinofen 300 - 330°C 4 - 5 Min). Achtung: jedes Backrohr reagiert anders.

In der Zwischenzeit Spiegeleier zubereiten. Nach dem Backen ein Spiegelei auf jede Pizza geben und mit Rettichsprossen servieren.

TIPP: erst nach dem Backen mit Oregano bestreuen, statt Mangold können sie auch Spinat verwenden.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Gottfried Lagler** und **Bio Ernte Steiermark**.

KNUSPRIGER SCHLUSSBRATEN VOM BIO-SCHWEIN MIT BIO-RATATOUILLE UND BIO-APFELSEMMELKNÖDEL



Jürgen Archam ist Koch im Seminarhotel Retter in Pöllauberg. Unter dem Motto „Wir lassen die Küche im Dorf“ haben Bio-Lebensmittel aus der Region absoluten Vorrang. Fleisch wird als etwas ganz Besonderes und nicht als Massenprodukt betrachtet. Daher werden in der Retter-Küche nur Bio-Tiere im Ganzen verarbeitet. Seit 2014 ist das Hotel Retter beim Labonca-Bio-Hof mit angeschlossenem Weideschlachthaus beteiligt. Auf einer eigenen Weide werden dort für das Retter-Hotel Bio-Sonnenschweine, Bio-Rinder und Bio-Gänse aufgezogen.

retter.at/hotel-steiermark

ZUTATEN

Bio-Schweinsbraten

- 1 kg Bio-Schlussbraten (mit Schwarte)
- 1 l Bio-Rindsuppe
- 3 Stk Bio-Knoblauchzehen
- 1 Stk Bio-Lorbeerblatt
- ½ Prise Bio-Majoran
- 1/8 l Bio-Öl (zB Sonnenblumenöl)
- Bio-Pfeffer (schwarz, gemahlen)
- Bio-Rosmarin (gehackt)
- Salz
- Bio-Thymian
- 2 Stk Bio-Zwiebel
- Bio-Kümmel

Bio-Ratatouille

- 200 g Bio-Zucchini gelb
- 200 g Bio-Zucchini grün
- 200 g Bio-Melanzani
- 200 g Bio-Tomaten
- Bio-Olivenöl
- Salz und Bio-Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Bio-Tomatensauce
- 1-2 Stk Bio-Knoblauchzehen
- Bio-Thymian, Bio-Majoran getrocknet

ZUBEREITUNG

Schweinsbraten: Backofen auf 150°C vorheizen.

Schwarte kreuzweise einritzen. Geschälten Knoblauch, ½ TL Salz, Thymian, Majoran im Mörser fein zerstoßen. Öl & Rosmarin untermischen. Braten auf Fleischseite mit Gewürzmischung einreiben.

Pfanne 1cm mit kochend heißem Salzwasser füllen.

Braten mit Schwarte nach unten hineinlegen, Pfanne unten in Backofen stellen. 15 Min. garen, Fleisch wenden & weitere 15 Min. garen. Schwarte mit Kümmel & Salz würzen.

Backofenhitze auf 190°C-200°C erhöhen, halbierte, geschälte Zwiebeln & Knoblauchzehen um das Fleisch verteilen & etwas Rindsuppe angießen. Pfanne weiter oben in Backofen schieben, Fleisch etwa 90 Min. schmoren, immer wieder mit Bratensaft übergießen. Braten herausnehmen & im ausgeschalteten Backofen warm halten. Soße bzw. Bratensaft in der Pfanne mit Salz & Pfeffer abschmecken, eventuell binden.

Ratatouille: Zucchini, Melanzanie und Tomaten in 2cm dicke Scheiben schneiden & fächerförmig über Tomatensauce anordnen.

Restliche Zutaten mischen & darüber geben. Form mit Alufolie abdecken, ca. 2 Stunden bei 180°C – 200°C backen.

KNUSPRIGER SCHLUSSBRATEN VOM BIO-SCHWEIN MIT BIO-RATATOUILLE UND BIO-APFELSEMMELKNÖDEL



ZUTATEN

Bio-Apfel-Semmelknödel

- 200 g Bio-Knödelbrot
- 50 g Bio-Butter
- 50 ml Bio-Milch (leicht erwärmt)
- 50 ml Bio-Apfelsaft
- 4 Bio-Eier
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Bio-Zwiebel
- 2 Stk geriebene Bio-Äpfel

ZUBEREITUNG

Apfel-Semmelknödel: Geschmolzene Butter & Milch über Knödelbrot gießen, vermengen. 30 Min. ziehen lassen. Kleingehackte Zwiebeln in wenig Öl kurz anschwitzen, überkühlen & mit Eiern, Salz & Äpfeln zur Knödelmasse geben, gut durchrühren. Auf einer Frischhaltefolie aus Knödelmasse eine Rolle formen, einrollen & Enden gut verschließen (wie ein Bonbon). Noch 1-2 Mal hin & her rollen, damit sich Teig gut verteilt. Rolle in Küchentuch wickeln, verschließen & in leicht siedendem Wasser ca. 35 Min. kochen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Jürgen Archam** und **Bio Ernte Steiermark**.

KASPRESSKNÖDEL AUS BIO-STEIRERKÄSE MIT GRÜNEM BIO-SALAT



Maria Pojer, Bio-Milchbäuerin in Seckau, verarbeitet die Bio-Milch ihrer Kühe in der eigenen kleinen Hofkäserei zu Bio-Sauerrahm Butter und Murtaler Bio-Steirerkäs. Dieses bäuerliche Handwerk hat auf dem Bio-Hof eine lange Tradition und ist eine Besonderheit. Zahlreiche Auszeichnungen bei Käseprämierungen zeugen von der Top-Qualität dieser handgemachten Bio-Lebensmittel. Die Köstlichkeiten von Maria erhält man ab Hof aber auch in der Spitzen-Gastronomie im Murtal.

Maria Pojer Tel. 0650/27 71 468

ZUTATEN

Kaspresknödel mit Bio-Steirerkäse

- 5 Bio-Dinkelweckerl á 50 g (alternativ 5 Bio-Semmeln)
- 100 ml Bio-Milch
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Bund Bio-Petersilie
- 50 g Bio-Butter
- 200 g Bio-Steirerkäse
- 100 g Bio-Topfen(20%FiT.)
- 3 Bio-Eier
- Salz
- frischer Bio-Pfeffer
- Bio-Butterschmalz oder Bio-Rapsöl

Grüner Bio-Salat

- Bio-Grazer Krauthäuptel, Bio-Eichblatt grün
- etwas Bio-Rucola
- 1 Bund Bio-Radieschen
- 1 Bio-Ei

Marinade

- 4 EL Bio-Apfelessig
- 4 EL Bio-Kernöl
- 1 TL Bio-Senf
- etwas Bio-Honig
- Salz

ZUBEREITUNG

Dinkelweckerl klein würfelig schneiden, Milch zugießen und das Knödelbrot ziehen lassen.
Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel und Petersilie in etwas Butter glasig rösten.
Steirerkäse klein würfelig schneiden.
Knödelbrot mit Eiern, Steirerkäse, Topfen und Zwiebel-Petersil-Gemisch gut verkneten, mit Salz und frischem Pfeffer würzen (Vorsicht mit dem Salz, der Steirerkäse ist sehr würzig) und die Masse gut 15 Minuten ziehen lassen.
Aus dem Teig Knödel formen, diese flach drücken und in einer Pfanne in Butterschmalz oder Öl beidseitig hellbraun braten. Alternativ können die Kaspresknödel auch auf einem befetteten Blech im Backrohr ca. 15 Minuten bei 200°C gebacken werden.
Salate und Rucolasauber waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen und trocken schleudern.
Radieschen waschen, klein blättrig schneiden.
Ei wachweich kochen (ca. 7 Minuten) schälen und vierteln.
Eine Marinade aus allen Zutaten bereiten, den Salat mit Radieschen vermischen, mit der Marinade abmachen und mit Eivierteln garnieren.

Tipp:

Die fertigen Kaspresknödel in eine heiße Suppe eingelegt ist eine wärmende Speise in den kalten Monaten.

Viel Erfolg beim Kochen mit Bio-Milchprodukten wünschen **Maria Pojer** und **Bio Ernte Steiermark**

CREMIGE BIO-POLENTA MIT BUNTEM BIO-SOMMERGEMÜSE



Herbert Fritsch ist Chefkoch bei **Mangolds** und kocht leidenschaftlich gern mit biologischen Lebensmitteln. Das lässig vegetarische Self-Service Restaurant im Herzen von Graz bietet Bio-Komponentenküche, wobei die riesengroße Auswahl an frischen Salaten das saisonale Bio-Angebot der steirischen Biobauern sehr gut widerspiegelt. Am Buffet reihen sich Getreidelaiabchen neben bunten Aufläufen und Nudelgerichten, Desserts und saftige Kuchen runden das teilweise auch vegane Angebot ab.

www.mangolds.com

ZUTATEN

Cremige Bio-Polenta

- 700 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 EL Bio-Butter
- 200 g Bio-Polenta
- 100 ml Bio-Milch oder Bio-Obers
- 1 EL Bio-Petersilie
- 30 g Bio-Parmesan
- Salz
- Bio-Pfeffer

Buntes Bio-Sommergemüse

- 300 g Bio-Sommergemüse (Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Bio-Melanzani, Bio-Karotten
- 300 g Bio-Cherrytomaten
- ½ Bio-Zwiebel
- 1 Zehe Bio-Knoblauch
- 2 EL Bio-Olivenöl (Bio-Sonnenblumenöl, Bio-Leinöl)
- Salz
- Bio-Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe und 1 EL Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Polenta einrieseln lassen und mit Schneebesen glatt rühren. 3 Minuten sanft köcheln lassen, mehrmals umrühren, nun Milch oder Obers dazugeben. Polenta zur Seite stellen und ausquellen lassen. Flüssigkeit kann noch dazugegeben werden, wenn es zu wenig ist.

Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Die gequollene Polenta mit frisch geriebenem Parmesan und Petersilie vermengen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken. Polenta beim Anrichten nach Belieben mit frittiertem Salbei, einem Zweig Rosmarin oder Thymian garnieren.

Eine ganz feine Variante: Trüffel Öl darüber träufeln. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und schneiden. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einem Wok sanft glasig durchgaren. Das Gemüse soll noch knackig bleiben. Anschließend mit den Cherrytomaten vermischen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer würzen. Polenta mit dem bunten Röstgemüse servieren.

Tipp:

Im Herbst eignen sich heimische Pilze als Beilage. Als winterliche Variante empfiehlt sich buntes Wurzelgemüse.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Herbert Fritsch** und **Bio Ernte Steiermark**.

SÜLZCHEN VOM BIO-STYRIA BEEF



Hermine Holzer gilt als Pionierin der Styria Beef Küche. Beim „Milchbauer“ in Neuberg setzte man schon sehr früh auf Mutterkuhhaltung. Hermine, Bio-Bäuerin und leidenschaftliche Köchin, wusste die besondere Fleisch-Qualität der vitalen Bio-Jungrinder bald zu schätzen. Berufskollegen, Konsumenten und Köchen vermittelte sie mit Rezepten und Kochbroschüren Wissen und ihre Erfahrungen. Die Spezialitäten vom Styria Beef werden Ab Hof verkauft und in vielen guten Wirtshäusern verkocht.

www.milchbauer-holzer.at

ZUTATEN

- 1 Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Karotten
- 2 Bio-Gelbe-Rüben
- 1 Bio-Petersilwurzel
- 1 Stk. Bio-Sellerie
- 1 TL Bio-Sonnenblumenöl
- 500 – 600 g Bio-Styria Beef (Tafelspitz, Tafelstück, Hüferlspitz, Schultermeisl, Brustkern)
- 2 Stk. Fleisch-Knochen vom Bio-Styria Beef
- Salz, Bio-Pfefferkörner, Bio-Wacholderbeeren, Bio-Lorbeerblatt, Bio-Muskatnuss
- Bio-Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Gundelrebe)

- ½ l Styria Beef Suppe
- 1 Bio Karotte
- 1 Bio-Gelbe-Rübe
- 50 g Bio- Erbsen
- 1 Hand voll frische Bio-Kräuter (Petersilie, Estragon, Schnittlauch)
- 1 gehäufte TL Agar Agar (Bindemittel aus Grünalgen)

- Ev. Marinade aus Bio-Kernöl, Bio-Apfelessig, Salz, etwas Bio-Honig

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, putzen, in einem großen Topf mit etwas Öl anrösten, mit Wasser aufgießen und das Gemüse aufkochen. In kochendes Wasser Fleisch und Knochen einlegen, die Suppe aufkochen, Eiweißschaum abschöpfen, die Hitze reduzieren, Suppe nur leicht köcheln lassen. Salz, Gewürze und Kräuter zugeben und das Fleisch weich kochen. Das Fleisch in der Suppe auskühlen lassen.

Die kalte Suppe entfetten. Das gekochte Styria Beef Fleisch in kleine Würfel schneiden. Karotte und Gelbe-Rübe waschen, putzen, in Würfel schneiden und in etwas Suppe mit frischen Erbsen weichkochen. Kräuter fein hacken. Agar Agar in etwas Wasser anrühren.

Fleisch und Gemüse mit ½ l Suppe aufkochen, Agar Agar zufügen und alles 2 Minuten leicht köcheln. Die Kräuter begeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Styria Beef Sülz in Förmchen füllen und im Kühlschrank 3-4 Stunden kalt stellen. Die Sülzchen mit Blüten oder etwas Blattsalat anrichten, eventuell eine Marinade dazu reichen.

Tipp: Die kalte Suppe abseihen und einfrieren macht sie lange haltbar. Suppe in Eiswürfelsäcken einfrieren, eine tolle Würze für Suppen und Saucen.

Viel Freude beim Kochen mit Fleisch vom Styria Beef wünschen **Hermine Holzer** und **Bio Ernte Steiermark**

RAMSAUER BIO-LAMMBRATEN MIT BIO-ERDÄPFELN UND BIO-WEISSKRAUTSALAT



Claudia Berger, Biobäuerin auf dem Frienerhof in der Ramsau, verwöhnt ihre Gäste ausschließlich mit biologischen Lebensmitteln. Sommer wie Winter genießen viele Urlauber ihre Ferien auf dem idyllischen Bauernhof, schätzen das kulinarische Bio-Angebot, können hautnah Bio-Landwirtschaft erleben und diese kennen lernen. Claudia und Georg Berger gehören zu den „Ramsauer Bionieren“, das sind 10 Ramsauer Bio-Betriebe die ihren begeisterten Gästen 100% biologisches Essen bieten.

www.frienerhof.at

ZUTATEN

- 1 kg Ramsauer Bio-Lamm (Fleischstücke von Schulter, Schlögel, Rücken, Brust – alles mit Knochen)
 - 4-5 Bio-Knoblauchzehen
 - 1 Bio-Zwiebel
 - Salz
 - Bio-Pfeffer
 - Bio Thymian, Bio-Rosmarin
-
- 800 g Bio-Erdäpfel
-
- Bio-Weißkrautsalat
 - ½ Kopf Bio-Weißkraut
 - Salz
 - Bio-Kümmel
 - 3 EL Bio-Apfelessig
 - 3 EL Bio-Kernöl

ZUBEREITUNG

Das Lamm mit den Knochen in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und pressen, Zwiebel schälen und fein reiben.

Die frischen Kräuter waschen, trocken schleudern und hacken.

Knoblauch, Zwiebel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer und die Kräuter gut vermischen und die Lammstücke mit der Gewürzmischung kräftig einreiben.

Im vorgeheizten Backrohr die Lammstücke ca. ½ Stunde bei 220°C schön braun anbraten. Die Temperatur auf 160°C reduzieren und das Lamm mit Wasser aufgießen. Die Bratenstücke immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

Erdäpfel schälen und vierteln, die Erdäpfel nach einer Stunde zum Braten geben und alles gemeinsam fertig garen, bis Erdäpfel und Fleisch schön weich sind.

Weißkraut fein schneiden mit Salz und gemahlenem Kümmel vermischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kernöl und Essig fertig abschmecken.

Gutes Gelingen, wünschen **Claudia Berger** und **Bio Ernte Steiermark**.

BIO-KETCHUP SCHARF



Sabrina Pranger verarbeitet seit 2011 auf dem „Biohof Pranger“, dem Gemüsebaubetrieb ihrer Eltern, Fruchtgemüse wie Tomaten, Chili, Paprika, Gurken, Zucchini und Pfefferoni zu herrlich, schmackhaften „Schätze im Glas“. Sie packt sozusagen den Sommer ein, denn nur von sonnengereiftem Gemüse lassen sich diese Köstlichkeiten herstellen. Frisches saisonales Gemüse, sowie die wertvollen Gemüsegläser erhält man Ab-Hof, in Bio-Geschäften und mit der Gemüsebox in der ganzen Steiermark.

www.biohofpranger.at

ZUTATEN

8-10 Glasflaschen 250ml mit Deckel

- 7 kg Bio-Tomaten (voll reif für Tomatensauce)
- 150 g Bio-Zwiebel
- 4 Zehen Bio-Knoblauch
- 3 Stk. Bio-Lorbeerblätter
- etwas Bio-Sonnenblumenöl
- 30 g Bio-Pfefferoni rot scharf
- 40 g Bio-Paprika rot
- 25 g Salz
- 80 g Bio-Zucker
- 10 g Apfel-Pektin
- 60 ml Bio-Essig

ZUBEREITUNG

Die Glasflaschen und Deckel sehr sauber waschen und gründlich mit sehr heißem Wasser spülen, umgedreht auf einem frischen Geschirrtuch bereithalten.

Die Tomaten waschen den grünen Strunk entfernen, und die voll reifen Paradeiser in Stücke schneiden. Diese in einem großen Topf ganz weich kochen und durch die „Flotte Lotte“ passieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden und in etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.

Paprika und Pfefferoni waschen, putzen in Stücke schneiden, diese mit zerkleinerten Lorbeerblätter dem Zwiebel zugeben und mit 1/3 des Tomatenpürees vermischen, alles ganz weich kochen. Anschließend alles mit Mixstab ganz fein mixen bis keine Stücke mehr sichtbar sind. Nun die restliche Tomatensauce, Zucker, Salz und Essig zufügen und mindesten 40 Minuten leicht köcheln. Pektin mit etwas kaltem Wasser verrühren, zum Ketchup geben und nochmals 1 Minute aufkochen, dadurch erhält das Ketchup etwas mehr Festigkeit, je nach gewünschter Konsistenz kann die zugegebene Pektin-Menge differieren.

Währenddessen einen weiteren großen Kochtopf mit Wasser für das Pasteurisieren füllen und erhitzen.

Den Ketchup dann heiß in die vorbereiteten Flaschen abfüllen, verschließen und die Flasche für 5 Min. auf den Kopf stellen. Danach sofort die Flaschen im Wasserbad bei 90° C 25 Min. lang kochen.

Einen Tag stehen lassen und dann genießen.

Viel Freude mit dem selbstgemachten, frischen Ketchup wünschen **Sabrina Pranger** und **Bio Ernte Steiermark**.

BIO-KÜRBISEINTOPF "POROTOS GRANADOS"



ZUTATEN

- 100 g kleine getrocknete Bio-Bohnen (Pinto-, weiße Bohnen, Wachtelbohnen oder Canellini-Bohnen)
Alternativ: 400 g Bio-Bohnen aus der Dose
- ½ Bio-Zwiebel, gehackt
- 1 Hand voll Oregano
- 2 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL Bio-Paprikapulver(edelsüß)
- 1 l Bio-Gemüsesuppe (Brühe)
- 1 Bio-Lorbeerblatt
- 750 g Bio-Kürbis (z. B. Butternut oder Hokkaido)
- 200 g grüne Bio-Bohnen
- 2 Bio-Maiskolben
- Meersalz
- weißer Bio-Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Bohnen aus der Dose gut waschen und abtropfen

Zwiebel schälen und fein hacken, Oregano waschen, trocken schleudern und hacken.

Zwiebel in Öl andünsten, Paprika und 2/3 vom Oregano hinzufügen, kurz mitdünsten.

Mit Gemüsesuppe aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben, mit den abgespülten eingeweichten Bohnen zum Kochen bringen, kochen, bis die Bohnen weich sind.

Das dauert je nach Sorte 45 Minuten bis 2 Stunden.

Den Kürbis und die grünen Bohnen hinzufügen, kochen, bis beides knapp weich ist (Bohnen aus der Dose jetzt zufügen).

Die Maiskörner vom Kolben lösen und zum Eintopf geben, weitere 5 Minuten kochen.

Zum Schluss kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, den restlichen Oregano einrühren und vor dem Servieren einige Minuten durchziehen lassen.

Tipp:

Der Kürbiseintopf schmeckt aufgewärmt noch besser...

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Ute Koch** und **Bio Ernte Steiermark**

www.brauchart-schwanberg.at

BIO-APFEL-SAUERRAHM-TRIFLE



Renate Klug-Stipper betreibt mit drei weiteren Biobäuerinnen schon fast 20 Jahre das steirische Bio-Catering „Tischlein deck dich“. Die fachkompetente Landwirtin verwöhnt ihre Gäste dem Anlass und der Saison entsprechen. Aufgetischt werden frisch zubereitete Häppchen, Brötchen sowie kalte und warme Buffets – auf Wunsch vegetarisch, vegan oder mit Fleisch. Biologische Desserts und Getränke vervollständigen das vielfältige Catering-Angebot und dieses ist nicht nur Gaumenschmaus sondern auch wahre Augenfreude.

www.tischleindeckdich.co.at

ZUTATEN

Bio-Biskuit

- 3 Bio-Eier
- 90 g Bio-Zucker
- 1 Pkt. Bio-Vanillezucker
- 90 g Bio-Dinkelvollmehl

Bio-Apfelmus

- 1 kg Äpfel
- Bio-Zucker
- Bio-Zimtrinde
- Bio-Gewürznelken
- 1 Bio-Zitrone (Saft)

- 1 Stück Bio-Apfel
- etwas Bio-Zitronensaft
- Bio-Vanillezucker

Bio-Creme

- ¼ l Bio-Sauerrahm
- ¼ l Bio-Schlagobers
- 1 Pkt. Sahnesteif
- Bio-Zimt
- Bio-Zitronenmelisse - Blätter

ZUBEREITUNG

Backblech mit Backtrennpapier belegen, Backrohr auf 180°C vorheizen.

Dotter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Dinkelvollmehl unterrühren, steif geschlagenen Eiweiß-Schnee unterheben, Biskuitteig auf das Backblech streichen und zu hellbrauner Farbe backen (ca. 10-15 Minuten).

Die geschälten, entkernten Äpfel mit den übrigen Zutaten in etwas Wasser weich kochen, passieren, abschmecken und auskühlen lassen.

Tipp: rote Äpfel nicht schälen etwas länger kochen mit Pürierstab fein mixen ergibt ein rotes Apfelmus.

Einen Apfel schälen und kleinwürfelig schneiden mit Zitronensaft und Vanillezucker marinieren.

Schlagobers mit Sahnesteif steif schlagen und den Sauerrahm langsam unterheben (Sahnesteif hält die Creme länger kompakt, es kann aber darauf verzichtet werden)

Das ausgekühlte Biskuit je nach Form der Gläser ausstechen oder in Würfel schneiden, in die Gläser füllen, die marinierten Apfelstückchen verteilen, eine Schicht Apfelmus darauf setzen und zum Schluss mit der Sauerrahmcreme, am besten mittels Spritzsack, dekorieren, mit Zimt bestreuen und mit Zitronenmelisse-Blätter ausgarnieren. Das fruchtige Dessert 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Viel Erfolg beim Ausprobieren wünschen [Renate Klug-Stipper](#) und [Bio Ernte Steiermark](#)

BIO-KOHLRABI-LASAGNE MIT BIO-KÄFERBOHNEN



Doris Prugger, schwingt seit Jänner 2017 selbst den Kochlöffel in der Küche im „Bio-Hotel Herold“ in der Ramsau. Die begeisterte Bio-Köchin hat die Hotelküche zur Gänze auf Bio-Lebensmittel umgestellt und bietet ihren Gästen neben dem Bio-Frühstück am Abend 2 gängige Bio-Menüs. Die Chefin des Hauses kocht vegetarisch auf Wunsch gerne vegan, gluten- und/oder laktosefrei. Vieles ist in diesem Bio-Hotel möglich, individuelle Kostformen genauso wie ganzheitliche Wellnessangebote.

www.herold-ramsau.com

ZUTATEN

- 100 g Bio-Käferbohnen
- 200 g Bio-Rollgerste
- 4 Stk. Bio- Kohlrabi (große)
- 1 Stk. Bio-Lauch
- Bio-Olivenöl
- 2 Dosen Bio-Tomatenstücke á 400 g
- 200 g Bio-Käse (od. veganer Käse)
- Bio-Agavendicksaft
- Bio-Sojasauce (Strong Tamari)
- Salz
- Bio-Pfeffer
- Bio-Chilli
- frische Bio-Kräuter (Bio-Oregano, Bio-Basilikum, Bio-Petersilie)

Bechamel-Sauce

- 50 g Bio-Butter (od. Bio-Sonnenblumenöl)
- 50 g Bio-Dinkelmehl
- 500 ml Bio-Milch (od. Bio-Haferdrink)
- Bio-Muskatnuss
- Bio-Pfeffer
- Salz
- 100 g Bio-Käse

ZUBEREITUNG

Käferbohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag weich kochen. Rollgerste mit Wasser und Salz ca. 5 Minuten köcheln lassen, ausschalten und quellen lassen.

Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Im Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen, abseihen und auskühlen lassen.

Für die Rollgerstel-Sauce Lauch putzen, schneiden; in Olivenöl anbraten, Rollgerste und weiche Käferbohnen dazugeben (alternativ 400 g Bio-Käferbohnen aus der Dose). Mit den Tomatenstücken ablöschen, mit Salz, Agavendicksaft, Sojasauce, Pfeffer, Chilli, frisch gehackten Kräutern und etwas Kürbiskernöl abschmecken.

In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl zugeben und kurz durchrösten (helle Farbe) mit Milch ablöschen, zu einer glatten Sauce rühren und unter Rühren einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, eine Schicht Bechamel-Sauce reingeben, Kohlrabi-Scheiben drauf legen, eine Schicht Rollgerstel-Sauce darüber geben und mit einer Bechamel-Schicht abschließen. Gemüse und Saucen in dieser Reihenfolge schichten und auf der letzten Bechamel-Schicht den geriebenen Käse verteilen. Die Kohlrabi Lasagne ca. 35 Minuten bei 180° C im Backrohr backen. Damit man die Lasagne gut schneiden kann, muss sie etwas abkühlen.

Die Lasagne-Stücke dekorativ auf Tellern anrichten.

Gutes Gelingen, wünschen **Doris Prugger** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-KRAUTROULADEN UND CREMIGES BIO-RÜBENGEMÜSE



Für **Johann Schuster**, Küchenchef des „Rogner Bad Blumau“, ist „Bio“ die Garantie für ehrliche und hochwertige Lebensmittel. Ganz nach dem Motto „100% Region“ stammen die Zutaten für die Kulinarik in der Therme von Partnerbetrieben aus der unmittelbaren Umgebung, von den Feldern der eigenen kleinen Bio-Landwirtschaft oder aus dem Kräutergarten direkt vor der Küchentür. So folgt im Rogner Bad Blumau auch Speis und Trank der Vision Friedensreich Hundertwassers von einem Leben im Einklang mit der Natur.

www.blumau.com

ZUTATEN

- 6 Blätter Bio-Weißkraut
- Salz
- Bio-Kümmel

Fülle:

- 1 Bio-Zwiebel
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 2 Stk. Bio-Semmeln
- etwas Bio-Milch
- 600 g Bio Faschiertes (Styria Beef)
- 2 Stk. Bio-Eier
- 20 g Bio-Petersilie
- Bio-Majoran
- Salz
- Bio-Pfeffer

Cremiges Bio-Rübengemüse

- 2 Stk. Bio-Rüben (Navette)
- 1 Bio-Zwiebel
- etwas Bio-Gemüsebrühe
- 20 g Bio-Mehl glatt
- 40 g Bio-Sauerrahm
- 4 g Bio-Paprikapulver (edelsüß)
- 15 ml Bio-Sonnenblumenöl
- Salz
- Bio-Pfeffer

Salzerdäpfel

- 280 g Bio-Erdäpfel (fest kochend)
- Salz
- Bio-Kümmel

ZUBEREITUNG

6 schöne Blätter vom großen Krautkopf lösen, in Salz-Kümmelwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenrolle trockenlegen.

Für die Fülle Zwiebel fein schneiden und in Sonnenblumen anschwitzen. Semmeln in Milch einweichen und ausdrücken.

Faschiertes mit Eiern, gehackter Petersilie Majoran, Semmel und ausgekühlten Zwiebeln mischen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krautblätter mit der faschierten Masse füllen, fest zu Rouladen zusammendrehen und auf einem Blech mit wenig Gemüsebrühe im Ofen bei ca. 170 Grad etwa 25 Minuten braten.

Die Rüben schälen, würfelig schneiden. Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden in etwas Sonnenblumenöl leicht anschwitzen, die Rüben begeben leicht durchrösten mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Zur Bindung Sauerrahm und Mehl glatt rühren, begeben und noch ca. 3 Minuten ziehen lassen (nicht kochen), mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Restliches Sonnenblumenöl mit Paprikapulver vermischen.

Erdäpfel schälen und in Salz-Kümmelwasser weich kochen.

Die Krautrouladen mit dem cremigen Rübengemüse und den Erdäpfeln anrichten mit Paprika-Öl beträufeln und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit zu diesem herbstlichen Gericht wünschen **Johann Schuster und Bio Ernte Steiermark**